

令和7年 県陸上教室 ハードルブロック練習会メニュー(12月)

目標	ハードル競技のポイントや練習メニューを知る 基礎編
課題	◎動的柔軟の種類とポイントを理解する
	◎ハードルドリルの種類とポイントを理解する。
	◎ロングインターバルの目的とポイントを理解する。

12月6日(土) キューアンドエースタジアム	
9:00	受付
9:40	開講式
10:00	動的柔軟（足入替、寝ての膝上げ、膝回し、ステップ）各15回×2セット
10:15	ハードルドリル（男子3.5m 女子3m） <ul style="list-style-type: none"> 抜き足（歩行→3スキップ→1スキップ）各2本 リード足（歩行→3スキップ→1スキップ）各2本 中抜きスキップ 2本 一歩ハードル
10:45	WS 2~3本 アップシューズ or スパイク（各自判断）
11:00	5歩走（5台） <ul style="list-style-type: none"> (男子AP: 13m IV: 11m・11.5m・12m 女子AP: 12m or 12.5m IV: 10m・10.5m・11m) × 5本程度 どのインターバルで実施するかは各自判断
11:40	C-down
11:50	ミーティング・解散
※雨天時に省スペースでできたり、短時間でもできる練習の紹介も行う	

記録メモ・感想